

PCZ-Podd bice

UL. Mickiewicza 16 99-200 Podd bice

Symbol analizy: D. lekkostrawna 1.02

Jadłospis na dzie : 2025-02-01

Posiłek	Pozycja	Ilo	
I niadanie	szynka z indyka	45g	
	masło 82%	12,5g	
	herbata	250g	
	kasza j czmienna na mleku	300g	
	sałata	20g	
	pieczywo pszenne	90g	
	twaro ek ze szczypiorkiem	80g	
	pomidor	80g	
	obiad	marchew gotowana	150g
		zupa pomidorowa z makaronem	350g
schab wieprzowy gotowany		80g	
napój owocowy		250g	
ziemniaki z koprem		220g	
sos koperkowy		50g	
kolacja	herbata	250g	
	pieczywo pszenne	130g	
	masło 82%	12,5g	
	sałatka brokułowa	150g	
	serek mietankowy	30g	
	szynka w dzona	45g	
	kakao na mleku 2%	250g	
	salata	20g	

Alergeny

Chleb pszenny, Chleb zwykły, Jaja kurze całe, Jogurt naturalny, 2% tłuszczu, Kajzerki, Kakao 16%, proszek, Kasza j czmienna, perlowa, Makaron bezjajeczny, Masło ekstra, M ka pszenna, typ 500, Mleko spo ywczce, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty,

Energia (kcal)	2047,37
Energia (kJ)	8577,08
Białko ogółem (g)	106,45
Tłuszcz (g)	56,49
W glowodany ogółem (g)	281,14
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	29,87
Sacharoza (g)	22,2
Błonnik pokarmowy (g)	23,18
Sól (g)	5,14